

Homöopathie

BULLETIN

DIE ZEITUNG DES VEREINS INITIATIVE „HOMÖOPATHIE HILFT“ • AUSGABE DEZEMBER 2020



VORWORT



Liebe Freundinnen und Freunde der Homöopathie! Liebe Mitglieder!

Rund acht Monate ist es her, dass das Coronavirus zu einer weltweiten Pandemie führte. Natürlich hat seither das Infektionsgeschehen auch in unserem Land das tägliche Leben drastisch verändert. Die erste Welle traf uns hart. Im Gesundheitsbereich standen wir vor neuen Herausforderungen. Es mangelte an Desinfektionsmitteln, Handschuhen und Mund-Nasen-Schutzmasken. Das Arbeitspensum war schwer zu schaffen und der Krankheitsverlauf war schwer kalkulierbar. Jetzt im 2. Lockdown lernt man das Virus von einer ande-

ren Seite kennen. Viele waren bereits selbst erkrankt oder haben Erkrankte im Familien- und Bekanntenkreis.

Unser Leben hat sich verändert und die Normalität wie wir sie kennen lässt auf sich warten. Auch wir mussten Corona bedingt Veranstaltungen absagen. Das betraf einige Treffpunkte und Apothekenvorträge. Geglückt ist der Vortrag der Sonnenhof Apotheke am 23. September 2020 im Bezirksamt Margareten. Das Thema „Bewegung ohne Schmerzen: Wie Homöopathie bei Rücken- und Gelenkschmerzen helfen kann“ hat für einen sehr gut besuchten Vortragabend gesorgt. Abstandregeln, zugewiesene Sitzplätze, Desinfektionsmittelspender und das Tragen von Schutzmasken haben eine Atmosphäre geschaffen, in der man sich sicher fühlte.

Wir haben uns natürlich wieder bemüht ein Vortragsprogramm für das kommende Jahr zusammen zu stellen, das Sie auch in dieser Ausgabe des Bulletins finden. Wir hoffen sehr, diese Termine wieder in gewohnter Art und Weise abhalten zu können und freuen uns auf regen Besuch!

Silvester kommt näher und Haustiere sowie viele freilebende Tiere werden wieder unter den Silvesterfeuerwerken leiden. Wie Sie Ihrem verängstigten Liebling zu Silvester helfen können lesen Sie auf Seite 7.

Mit der homöopathischen Küchenapotheke, die wir in dieser Ausgabe besprechen, sind Sie für den Notfall in der Küche gerüstet. Und falls Sie noch ein Weihnachtsgeschenk suchen, kann ich Ihnen das Buch „Giftglobuli“ von Wolfgang Jezek empfehlen, das ich Ihnen auch im Rahmen einer Buchrezension vorstelle.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien ein gesegnetes Weihnachtsfest!

Ihre Mag. pharm. Sabine Lexer
Obfrau ■



„GIFTGLOBULI“

KRIMINALROMAN VON WOLFGANG JEZEK, ERSCHIENEN 2020 IM GMEINER VERLAG



Zufällig stieß ich im Herbst dieses Jahres auf den Krimi „Giftglobuli“ von Wolfgang JezeK.

Bei dem Titel wurde ich sofort neugierig und auch der Name des Autors kam mir bekannt vor. Ja, ich lernte Dr. Wolfgang JezeK 2015 bei einem Pressefrühstück zum „Tag der Homöopathie“ im Presseclub Concordia kennen. Dr. JezeK ist Facharzt für Psychiatrie und Neurologie und auch Homöopath. Er referierte über das Thema „Magen, Darm & Psyche - wenn das Verdauungssystem reagiert“. Die Tatsache den Autor persönlich zu kennen und auch, dass die Homöopathie im Mittelpunkt stand, machten mich neugierig.

Worum geht's im Kriminalroman?

Eine Chemieprofessorin und, fanatische Homöopathie-Gegnerin, wird tot aufgefunden.

Bei den Ermittlungen der Polizei, verkörpert durch den desillusionierten Kommissar Manfred Zapletal, kommt bald die Homöopathie ins Spiel. Ab jetzt wird die Homöopathie von allen Seiten beleuchtet.

Unterstützt wird Kommissar Zapletal maßgeblich von der Journalistin Elvira Sommerauer. Ermittelt und recherchiert wird in alle Richtungen. Sowohl homöopathische Ärzte und Anhänger der Homöopathie

als auch Homöopathiegegner kommen zu Wort. Elvira Sommerauer kann am eigenen Leib die Wirkung der Homöopathie erfahren.

Der Autor baut kontinuierlich Spannung auf. Der Roman entwickelt sich zum Thriller. Wolfgang JezeK zieht dabei alle Register. Der Kriminalroman ist voller Wendungen, Überraschungen und Spannungseffekten.

Aber Wolfgang JezeK ist auch ein in Wien geborener, kritischer Liebhaber der Stadt Wien. So erfährt man in diesem Buch viel über die Geschichte Wiens, über bekannte Plätze und deren Historie. Die Wiener Mundart ist ihm geläufig und so baut er viele Wiener Ausdrücke in seinen Text ein.

Sehr gut gefallen hat mir auch der Prolog, in der die Geschichte erzählt wird, als Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, in Leipzig auf der Anklagebank sitzt und sich vor Gericht verantworten muss.

Ein spannender Kriminalroman, der nicht nur von Anhängern der Homöopathie und Wienkennern gelesen werden sollte.



TATORT KÜCHE DIE KÜCHENAPOTHEKE

In den vergangenen Monaten waren wir angehalten, unsere Zeit zu Hause zu verbringen. Lockdown, Homeoffice und gesperrte Gastronomie brachten viele Menschen dazu, sich wieder mehr mit der Zubereitung ihrer Mahlzeiten zu beschäftigen. Doch der Umgang mit Messern, Reiben und dem Herd birgt auch ein Unfallpotenzial in sich. Im Folgenden sollen die wichtigsten Arzneimittel einer homöopathischen Küchen-Unfall-Apotheke vorgestellt werden.

© Jurek Smokowski / stock.adobe.com



Laut der Unfallbilanz 2019 des KfV (Kuratorium für Verkehrssicherheit) stehen Haushaltsunfälle an erster Stelle als Ursache in der Unfallstatistik. Und dabei geschieht ein großer Anteil der

Verletzungen in der Küche. Oft passieren diese Unfälle in angespannten Situationen oder in Phasen schlechter Laune. Besonders gefährlich sind Routinetätigkeiten, die nur scheinbar

keine Konzentration erfordern. Einmal unaufmerksam - und schon ist's passiert.

Gefährliche Werkzeuge

In eine gut ausgestatteten Küchenapotheke gehört natürlich das **Notfallmittel Nr. 1 Arnica montana D6**. Bei allen Verletzungen wie Quetschungen, Schläge, Zerrungen und Wunden aller Art bringt Arnica in 80% der Fälle zumindest eine Linderung der Schmerzen. Schwellungen nach einer Verletzung und ein Bluterguss werden auch mit Arnica gemindert.

Die Messer in der Küche sollten immer gut geschärft sein. Mit stumpfen Messern muss man mehr Kraft zum Schneiden aufwenden und erhöht die Gefahr, abzurutschen und sich erst recht zu schneiden. Aber auch der Umgang mit scharfen Messern will geübt sein. Zur Behandlung von **Schnittverletzungen** hat sich **Delphinium staphisagria D6** (ältere Bezeichnung Staphisagria) vielfach bewährt. Vor allem, wenn sich die glattran-

digen Wundränder nicht richtig schließen, der schmerzhafte Schnitt schlecht heilt und sehr berührungsempfindlich bleibt, kann diese Arznei zuverlässig helfen.

Schnell ein bisschen Zitronenschale für den Gugelhupfteig oder den Parmesan für das Risotto reiben kann auch unangenehme Folgen haben. Oberflächliche, aber äußerst schmerzhafte **Schürfwunden** passieren leider gerne mit Küchenreiben und Raspeln. Um Infektionen zu verhindern und die Wundheilung zu verbessern wird die Wunde am besten mit verdünnter **Ringelblumentinktur** abgetupft und gereinigt. **Calendula officinalis D6** ist auch das Mittel der Wahl, um ausgefranste Wunden, Ge- weberisse und Schürfwunden zu behandeln und mit möglichst geringer Narbenbildung abheilen zu lassen.

Beim Kochen kann es heiß hergehen und ehe man sich versieht, hat man sich auch schon verbrannt. Gut, wenn dann z.B. **Atropa belladonna D6** (ältere Bezeichnung Belladonna) zur Hand ist. Diese Arznei ist bei allen **Verbrennungen 1. Grades** angezeigt. Dabei ist die Haut heiß und rot, die Schmer-

zen sind brennend und pulsierend und die verbrannte Stelle ist sehr berührungsempfindlich.

Bildet sich eine schmerzhafte Blase, liegt eine **Verbrennung 2. Grades** vor und die passende Arznei ist **Lytta vesicatoria D6** (ältere Bezeichnung Cantharis). Die Verbrennung wird als sehr schmerzhaft und intensiv brennend empfunden.

Tückische Küchenmöbel

Offene Küchenschranktüren oder Küchenladen, Tischkanten und Sesselbeine - auch die Möbel in der Küche bringen so manche Gefahr mit sich. Wer sich schon einmal die Zehen am Tischbein gestoßen hat oder in eine offene Lade gelaufen ist, weiß, dass eine schmerzhafte Prellung die Folge des Missgeschicks ist.

Bei stumpfen Verletzungen und Prellungen wie nach einem Schlag mit einem stumpfen Gegenstand ist **Bellis perennis D6** angezeigt. Dabei kann sich eine schmerzhafte, berührungsempfindliche Schwellung bilden, mit oder ohne sichtbaren Bluterguss. Die geprellte Stelle fühlt sich wund, geprellt und wie gequetscht an. Die Arznei lindert Verletzungen der tieferen Gewebe und ist eine Arznei als

Folgemittel auf Arnika, wenn dieses nicht mehr richtig wirkt und immer noch Beschwerden bestehen.

Passiert die Prellung direkt am Knochen, z.B. am Schienbein oder an den Rippen, hilft **Ruta graveolens D6** zuverlässig. Auch in diesem Fall ist die betroffene Stelle sehr schmerzhaft, berührungsempfindlich und fühlt sich wie zerschlagen an. Diese Arznei gilt auch als Folgemittel, wenn Arnika schon gegeben wurde, aber nicht gewirkt hat.

Sturz und Fehltritt

Ein unachtsamer Schritt zur Seite, um die überkochende Milch rasch vom Herd zu ziehen und schon hat man sich verknöchelt. Oder weil schnell die Schüssel aus dem obersten Fach vom Küchenschrank geholt werden muss, wird das wackelige Küchenstockerl oder gar ein Rollstuhl als Aufstiegshilfe benutzt - die Folge kann ein schmerzhafter Sturz sein. Rutschende Teppiche und Teppichfalten verleiten zum Stolpern. In der Küche gibt es reichlich Möglichkeiten, sich die Gelenke zu verrenken, zu zerren oder zu verstauchen.

Eine bewährte Arznei für sol-

che Unfälle ist **Toxicodendron quercifolium D12** (ältere Bezeichnung Rhus toxicodendron). Das betroffene Gelenk ist geschwollen, heiß und eventuell gerötet. Die Schmerzen sind vor allen zu Beginn einer Bewegung sehr schmerzhaft, fortgesetzte leichte Bewegung wird als lindernd empfunden. Obwohl das Gelenk weh tut, wird die verletzte Extremität ständig bewegt, z.B. die Lage immer wieder geändert.

Eine gute Arznei für gezerrte Sehnen und bei Beschwerden nach Überanstrengung von Sehnen durch gleichförmige Tätigkeiten ist **Ruta graveolens D6**. Betroffen sind meist die Hand-, Fußgelenke oder die Achillessehnen und auch der Rücken. Das Gelenk oder die Sehne ist schmerzhaft, fühlt sich steif und schwach an. Bewegung verschlechtert die Beschwerden, trotzdem kann das verletzte Gelenk nicht ruhig gehalten werden.

Muss das verrenkte oder verstauchte Gelenk absolut ruhig gehalten werden, weil jede kleinste Bewegung die Schmerzen verschlimmert, ist an **Bryonia alba D6** zu denken. Wärme und Druck lindern die Beschwerden, daher wird eine

feste Bandage oder ruhiges Liegen auf dem schmerzhaften Körperteil als wohltuend empfohlen.

Die vorgestellten Arzneimittel werden im Anlassfall anfangs häufiger verabreicht, z.B. ein paar Globuli in einem Wasserglas auflösen und alle 15 Minuten einen Schluck trinken oder alle 15 Minuten 5 Globuli einnehmen. Mit dem Nachlassen der Beschwerden wird der Abstand der Gaben vergrößert. Sollten sich nach drei, vier anfängliche Gaben keine Besserung einstellen, ist das Arzneimittel nicht passend und muss abgesetzt werden.

Für versalzene, angebrannte oder sonst misslungene Speisen gibt es leider keine homöopathischen Arzneimittel.

Hoffentlich haben wir Ihnen nicht die Freude am Kochen genommen, mit der homöopathischen Küchenapotheke sind Sie für etwaige Missgeschicke bestens gerüstet.

Wir wünschen gutes Gelingen!



Die Quellen zu dem Arzneibild finden sie im offenen Bereich auf der Website www.homoeopathiehilft.at im Menüpunkt Service/Buchtipps. Sie sind mit einem * gekennzeichnet.



IMPRESSUM

Homöopathie-Bulletin, Dez. 2020

Herausgeber: Verein Initiative „Homöopathie hilft!“, c/o Hennrich, PR, Bergmillergasse 6/35, 1140 Wien
ZVR-Zahl: 529496526

Redaktion: Mag^a pharm. Sabine Lexer, Claudia Maurer

Konzept: schaefer-design.at
Grafik, Layout: Sonja Hoffmann
Druck: Der Schalk Druckservice, Pottendorf

Fotos: stock.adobe.com, Claudia Maurer

Leserbriefe an: initiative@homoeopathiehilft.at

Der Verein im Netz: www.homoeopathiehilft.at



www.facebook.com/homhilft

Diese Ausgabe ist sorgfältig zusammengestellt worden, eine Haftung der Autoren und der Redaktion für Personen- oder Sachschäden ist ausgeschlossen.

Bei Fortbestand der Beschwerden, länger anhaltenden oder chronischen Beschwerden immer einen Arzt konsultieren.

FÜR UNSERE HAUSTIERE ALLE JAHRE WIEDER – SILVESTER

Die meisten Haustiere verfügen über einen sehr empfindlichen Gehörsinn, der darauf abgestimmt ist feinste Geräusche wahrzunehmen. Daher ist die Knallerei, die wir Menschen Jahr für Jahr veranstalten für viele Wild- und Haustiere eine entsetzliche Erfahrung.



Unsere Haustiere reagieren allerdings sehr unterschiedlich auf Feuerwerk und Knallfrösche. Was den einen kalt lässt, interessiert manche, die neugierig die aufsteigenden Raketen betrachten. Die meisten Tiere allerdings reagieren mit Schreck, Angst, Flucht und Panik. Häufig schaukelt sich die Situation auf. Es knallt, der Hund wird ner-

vös, er fängt an zu winseln, will sich verkriechen, die Tierhalter reagieren besorgt. Der Hund merkt, dass etwas mit Herrchen oder Frauchen nicht in Ordnung ist, verknüpft das automatisch mit der Knallerei und regt sich noch mehr auf, was den Menschen wiederum vermehrt mitnimmt. So schaukelt sich die Situation oft auf. Ein Jahr später

erwartet der Tierbesitzer schon angespannt die angstvolle Reaktion seines Hundes und ist schon bei den ersten Krachern selbst innerlich sehr aufgeregt, was den Hund wiederum darin bestärkt, dass das Krachen eine ganz schreckliche Bedrohung sein muss.

Daher ist oberstes Gebot (wie

immer bei ängstlichen Hunden): Cool bleiben und dem Hund signalisieren, dass alles in Ordnung ist. Wenn man den Hund streichelt, wenn er sich aufregt, verstärkt man das Verhalten unwissentlich. Man kann versuchen, die Knallerei zu vermeiden indem man Orte aufsucht, die davon verschont bleiben oder das Tier in ein Zimmer bringt, das keine Fenster hat. Das Spielen von angenehmer, lauter Musik ist auch ein Mittel, das ein wenig helfen kann.

Üblicherweise werden von den Tierärzten Beruhigungsmittel wie Valium (Diazepam, Lorazepam) oder Acepromazin verabreicht. Dazu ist anzumerken, dass die Wirkung von Valium relativ kurz ist und bei jungen Hunden paradoxe Reaktionen hervorruft. Ferner, dass Acepromazin stark kreislaufdepressiv wirkt, so dass man bei Herzpatienten davon Abstand nehmen sollte.

Als homöopathische Prophylaxe hat sich Folgendes bewährt:

- ab dem 24.Dezember dreimal täglich **Acidum boracicum D4** (Borax D4)
- am Morgen des 31.Dezembers sowie um etwa 18:00 **Phosphorus C200**
- bei Unruhe und Neigung zu Panik **Datura stramonium C200** einmalige Gabe kurz vor Mitternacht
- bei Flucht, Verstecken und Verkriechen **Hyoscyamus niger C200** einmalige Gabe kurz vor Mitternacht

Wenn sich das Tier beruhigt, kann man versuchen dem Tier die Raketen und die eigene Freude am Feuerwerk zu zeigen, allerdings ohne es zu überfordern.

Nicht allen Tieren kann damit geholfen werden, aber es sprechen doch sehr viele darauf an.

In diesem Sinne darf ich allen Tierhaltern und Vierbeinern einen guten Rutsch in das neue Jahr wünschen.

Mag. med. vet. Stefan Lorenz
www.tierarzt-lorenz.at/

Dieser Artikel ist erstmals in der Dezemberausgabe 2010 des Bulletins erschienen.

Weitere nützliche Tipps für Tierhalterinnen und Tierhalter zum Thema Lametta-Unfälle, Schokoladevergiftungen und Angst machende Silvesterknaller können Sie auch nachhören. Was Sie bei typischen Problemen rund um diese Zeit beachten müssen und was Sie tun können, vermittelt die Praktische Tierärztin und Veterinär-Homöopathin **Dr. Inés Kitzweger** in ihrer Podcastfolge „Weihnachten und Silvesterangst“. <https://www.tierarzt-talk-time.com/weihnachten-und-silvesterangst/> ■

VORTRAGS-
PROGRAMM 2021

SONNENHOF
APOTHEKE

Vortrag in Kooperation mit der Sonnenhof-Apotheke
Ort: Bezirksamt Margareten, Festsaal, 1050 Wien,
Schönbrunnerstraße 54 • Uhrzeit: 18:30 Uhr, Dauer ca. 1 Std.

Mittwoch 26.05.2021

Das Thema wird noch bekannt gegeben - Claudia Maurer

BEI DUNKLEN GEDANKEN & INNERER UNRUHE

TIPPS AUS DER APOTHEKE

Die Tage werden kürzer, die Sonnenstunden weniger und das nasskalte Wetter trübt die Gedanken zusätzlich. Doch welche Möglichkeiten gibt es, das Allgemeinbefinden und die Gemütslage im Winter nachhaltig zu verbessern?



Der Herbst bzw. der Winter ist die Zeit, wo sich unsere innere Uhr von Natur aus umstellt. Es ändert sich der Schlaf-Wach-Rhythmus, weil durch die frühe Dunkelheit die Produktion des Schlafhormons Melatonin steigt. Als Folge reagiert unser Organismus mit vermehrter Müdigkeit und Inaktivität. Hier gilt es zum einen, wenn möglich früher ins Bett zu gehen und zum anderen das reduzierte Tageslicht optimal für

Spaziergänge und Bewegung an der frischen Luft zu nutzen.

Serotonin, das sogenannte „Glückshormon“ ist auch für den Schlaf-Wach-Rhythmus verantwortlich. Serotonin sorgt als Botenstoff für die Weiterleitung von Reizen von einer Nervenzelle zur nächsten. Besteht ein Mangel beeinflusst dies all diese Prozesse und ebenso unseren Gemütszustand. Serotonin kann, im Gegensatz zu

Vitaminen nicht eingenommen werden. Es muss von unserem Körper selbst hergestellt werden. Allerdings gibt es eine Vorstufe davon, das sogenannte 5-HTP oder 5-Hydroxytryptophan, das zum Beispiel in Griffonia simplicifolia, der **afrikanischen Schwarzbohne** enthalten ist. 5-HTP kann im Körper leicht in das Serotonin umgewandelt werden. Serotonin hat übrigens nicht nur einen positiven Einfluss auf unsere

Stimmungslage, sondern wirkt auch Angstgefühlen sowie Antriebslosigkeit entgegen und verbessert unseren Schlaf.

Cholecalciferol, wie **Vitamin D** mit dem wissenschaftlichen Namen heißt, ist das einzige Vitamin, das unser Körper selbst produzieren kann. Dazu ist jedoch eine ausreichende Menge UV-Licht erforderlich, was gerade in den lichtarmen Monaten ein Problem darstellt und unsere Stimmung im wahrsten Sinn des Wortes trüben kann. Vitamin D trägt aber nicht nur zu einer positiven Gemütslage bei, sondern fördert auch die Denk- und Merkfähigkeit und stimuliert unser Immunsystem. Schwangere und Stillende sollten stets auf ihren Vitamin-D-Spiegel achten, um die Entwicklung des Kindes optimal zu begleiten.

Welche Pflanzen können uns in der dunkeln Jahreszeit helfen?

An erster Stelle wäre hier das **Johanniskraut** zu nennen. Es ist nicht umsonst von jeher als Antidepressivum bekannt und die perfekte Unterstützung im Winterhalbjahr. Johanniskrauttee wird bei Angstzuständen, Depressionen und Stimmungsschwankungen verwendet und

wirkt beruhigend und stimmungsaufhellend. Die Wirkung tritt aber erst allmählich ein. Bemerkt man nach einer Anwendung von zwei bis vier Wochen keine Besserung, sollte unbedingt ein Arzt zur weiteren Abklärung der Beschwerden aufgesucht werden. Weiters zu beachten gilt, dass Johanniskraut uns lichtempfindlicher machen und die Wirkung von hormonellen Verhütungsmitteln beeinträchtigen kann. Diese Wechselwirkungen treten bei der homöopathischen Arznei *Hypericum perforatum*, dem Hauptmittel für Nervenverletzungen, nicht auf.

Ebenfalls beruhigend und gegen Depressionen wirkt der **Hopfen**. Sowohl zum Bierbrauen als auch für medizinische Zwecke werden nur die weiblichen Blütenstände verwendet. Die Bitterstoffe des Hopfens sorgen dafür, dass wir uns besser entspannen und schneller einschlafen können. Der Hopfen wird auch gerne mit anderen Pflanzen, wie Baldrian und Melisse zur Linderung von Unruhe und Schlafstörungen kombiniert. Wegen der Pflanzenhormone sollten schwangere oder stillende Frauen sowie Säuglinge und Kleinkinder keine Hopfenprodukte verwen-

den. Mittels Potenzierung wird aus Hopfen die Arznei *Humulus lupulus* hergestellt. Sie wird bei entsprechendem Gesamtbild ebenfalls bei Depression eingesetzt.

Für leichte Fälle von depressiver Verstimmung kann Safran verwendet werden. **Safran** sorgt für psychische Balance und ein ausgeglichenes Nervensystem. Die Wirkstoffe, Crocine und Safranol bessern die gedrückte Stimmung, Stress, Müdigkeit, Leere, Interessensverlust sowie ständige Sorge, Unruhe und Antriebslosigkeit. Vom Safran als exotische Pflanze sind, neben den geschmacklichen Besonderheiten als Gewürz, eine Fülle von traditionellen Anwendungsgebieten überliefert. Gesichert ist die Anwendung von Safran als Arznei *Crocus sativus* in der Homöopathie bei Stimmungsschwankungen, Frauenleiden und Blutungen.

Der **Arzneilavendel** kommt bei Stress sowie Schlafstörungen und ängstlicher Verstimmung zum Einsatz. Das ätherische Öl aus den Lavendelblüten mit den Hauptinhaltsstoffen Linalylacetat und Linalool wird in der traditionellen Volksmedizin schon seit Jahrhunderten als medizinischer Wirkstoff eingesetzt.

Vor Kurzem wurde in Österreich ein pflanzliches Arzneimittel auf Lavendelbasis zugelassen. Das Arzneimittel wirkt beruhigend, angstlösend und in der Folge schlafverbessernd und dies ganz ohne Gewöhnungseffekt oder Beeinträchtigung der Konzentrationsfähigkeit oder Fahrtüchtigkeit. In der Homöopathie wird der Lavendel kaum verwendet.

Die **Passionsblume** ist eine beliebte Heilpflanze. In der Volksmedizin Nord-, Süd- und Mittelamerikas schätzt man die Passionsblume schon seit Jahrhunderten für ihre beruhigende, entspannende und angstlösende Wirkung. Die Wirkung der exotischen Pflanze ist auf die enthaltenen Flavonoide zurückzuführen. Diese wertvollen sekundären Pflanzenstoffe unterstützen bestimmte Stoffwechselvorgänge im Gehirn und beeinflussen so das seelische Wohlbefinden positiv. Extrakte aus der Passionsblume helfen bei nervöser oder ängstlicher Unruhe und Reizbarkeit und erleichtern auch das Einschlafen. Als Teezubereitung, homöopathische Tinktur (*Passiflora incarnata*) oder Extrakt eignet sich Passionsblumenkraut – ohne Wurzel – aufgrund der mild beruhi-

genden Wirkung hervorragend als Tagesberuhigungsmittel. Die Anwendung ist sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern angezeigt.

In der Apotheke wird bei Schlafproblemen oft nach pflanzlichen Mitteln nachgefragt. Diese werden wegen ihres günstigen Nebenwirkungsprofil und ihrer guten Langzeitverträglichkeit gerne verwendet. Phytopharmaka erhöhen die Schlafbereitschaft, senken die Einschlaf latenz und vermindern nächtliche Wachphasen.

Nährstoffmangel bei Depression?

Eine vielfältige Mischkost stellt eine gute Basis für das Funktionieren des Nervensystems dar. Nüsse, Mandeln, Haferflocken, Bananen, Kakao und Vollkornprodukte gelten als klassische Nervennahrung. Zum Beispiel liefern Nüsse, Vitamin B1, B6, Kalium und Kupfer. Mandeln und Bananen sind reich an Magnesium. Generell gelten die B-Vitamine als „Nervenvitamine“.

Welche ätherische Öle sind als Stimmungsaufheller geeignet?

Hier möchte ich drei Öle hervorheben. Das wäre beispielsweise **Sandelholzöl**, das nicht nur

das Nervensystem stärkt und Schlaflosigkeit sowie Nervosität beseitigt, sondern zudem antidepressive Eigenschaften besitzt und uns in Stresssituationen – etwa in der Schule – helfen kann. Ebenfalls hervorragend geeignet ist unser **Arzneilavendelöl**. Er vermindert Reizbarkeit, lindert Migräne, wirkt krampflösend und hilft gegen nervöse Anspannung, Schlaflosigkeit und Depressionen. Ein beliebtes Küchengewürz gehört ebenso zu den Ölen gegen trübe Gedanken, das **Basilikumöl**. Er tut nicht nur der Stimmung gut, sondern kann ebenso Migräneanfälle lindern, Krämpfe lösen und das Nervensystem stärken. Wenige Tropfen in der Duftlampe, am Kopfpolster oder auf einem Taschentuch entfalten bereits ihre wohltuende Wirkung. Herrlich sind auch eine Aroma-Massage mit einigen Tropfen Öl in Jojoba- oder Mandelöl gemischt bzw. ebenso ein Vollbad. Dafür einige Tropfen Öl mit Honig oder Schlagobers mischen, sonst löst es sich nicht im Wasser und kann unverdünnt die Haut reizen.

Sie sehen, die Natur bietet viele pflanzliche Helfer, damit der Winterblues keine Chance hat.



VORTRAGSPROGRAMM 2021

Auch im nächsten Jahr planen wir wieder interessante Vorträge für Sie. Mit einer kleinen Änderung: Die Vortragsreihe Treffpunkt Homöopathie fängt erst im Mai an und wird auch in den Sommermonaten weitergeführt.

Treffpunkt Homöopathie in Kooperation mit der Apotheke Kaiserkrone

Ort: Erster Österreichischer Naturheilverein, 1060 Wien,
Esterhazygasse 30 • Uhrzeit: 18:30 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde

Dienstag 18.05.2021

Homöopathie in der Schwangerschaft, rund um die Geburt

Dr. Jutta Czedik-Eysenberg

Gerade bei den typischen Beschwerden während der Schwangerschaft und rund um die Geburt haben sich homöopathische Arzneien sehr bewährt - sanft, nebenwirkungsarm und doch wirksam. Mehr darüber berichtet Ihnen Frau Dr. Jutta Czedik-Eysenberg aus ihrer Praxis. Nicht nur für werdende Mütter!

Mittwoch 23.06.2021

Acidum phosphoricum, Ignatia (Strychnos ignatii)

Dr. Ilse Fleck-Vaclavik

Diese beiden Arzneien sind aus dem homöopathischen Arzneischatz nicht wegzudenken. Nicht nur als Konstitutionsmittel werden sie genutzt. Ihre Anwendungen werden anhand spannender Fallgeschichten aufgezeigt.

Dienstag 20.07.2021

Bewährte Homöopathie bei Hautausschlag

Claudia Maurer

Juckend, schuppend, trocken oder nässend - Hautausschläge können die unterschiedlichsten Symptome zeigen. Ebenso unterschiedlich sind die homöopathischen Arzneien, die dabei zum Einsatz kommen. Einige lernen Sie an diesem Abend kennen.

Mittwoch 18.08.2021

Homöopathie für unsere Haustiere - Durchfallerkrankungen bei Hund und Katze

Dr. med. vet. Ines Kitzweger

Durchfallerkrankungen zählen zu den häufigsten Erkrankungen in der Heimtierpraxis. Die Homöopathie ist auch in der Veterinärmedizin eine anerkannte und geschätzte Therapieform. Wie sie unseren Haustieren bei Durchfall helfen kann wird heute praxisnah besprochen.

Dienstag 21.09.2021

Homöopathie bei Reizdarmbeschwerden

Dr. Ilse Fleck-Vaclavik

Immer wiederkehrender Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen - Reizdarmbeschwerden sind nicht nur belastend, sie schränken die Lebensqualität erheblich ein. Oft kann die Homöopathie unterstützen und ein Stück normales Leben zurückgeben.

Dienstag 19.10.2021

Carbo vegetabilis, China (Cinchona pubescens)

Dr. Nadja Riautschnig

Mithilfe der Chinarinde hat Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, das Ähnlichkeitsgesetz entdeckt. Die potenzierten Arzneien aus Chinarinde und Holzkohle und ihre vielfältigen Einsatzbereiche werden diesmal portraitiert.

